



# **Mitten im Leben – auch nach dem Beruf!**



	Seite
<b>Grußwort der Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend</b>	3
<b>1. Wo stehe ich, wo will ich hin?</b> Meine Situation in der Lebensmitte: Zeit für eine Zwischenbilanz	4
<b>2. Endlich in Rente?</b> Herausforderung Ruhestand	6
<b>Exkurs: Die persönliche und gesellschaftliche Bedeutung der Erwerbsarbeit</b>	10
<b>3. Wie sehen meine Perspektiven für die zweite Lebenshälfte aus?</b> Die Gestaltung des Ruhestands vorbereiten	11
3.1 Meine Stärken erkennen	11
3.2 Möglichkeiten bezahlter Beschäftigung	12
3.3 Möglichkeiten unbezahlter Beschäftigung	14
<b>Exkurs: Die persönliche und gesellschaftliche Bedeutung bürgerschaftlichen Engagements</b>	16
<b>4. Ausstieg – aber wie?</b> Tipps zum bewussten und aktiven Abschied aus dem Berufsleben	21



## **| Manuela Schwesig |**

Bundesministerin für Familie,  
Senioren, Frauen und Jugend



Liebe Leserin, lieber Leser,

für viele von Ihnen steht der wohlverdiente Ruhestand bevor. Sie haben lange und intensiv gearbeitet und wollen sich jetzt auf den Ruhestand vorbereiten. Sie wissen, dass dieser neue Lebensabschnitt Veränderungen mit sich bringen wird und Sie möchten - sonst hätten Sie diese Broschüre nicht aufgeschlagen - diese Veränderungen aktiv gestalten. Das ist eine gute Haltung! Die meisten von Ihnen haben noch viele aktive Jahre vor sich: Es können sehr schöne Jahre werden, und ich glaube, wenn man unmittelbar vor dem Ruhestand steht, macht man sich noch keine Vorstellungen davon, wie viele Chancen auf neue Erfahrungen, auf schöne Erlebnisse und, ja, auch auf persönliche Weiterentwicklung das „Dritte Lebensalter“ bietet.

Diese Broschüre hilft Ihnen bei der Vorbereitung und beim Einstieg. Sie können erfahren, welche Herausforderungen Sie im Ruhestand erwarten und welche Möglichkeiten der Beschäftigung sich Ihnen bieten. Dazu gibt es wichtige Tipps für einen bewussten und aktiven Ausstieg aus dem Erwerbsleben und einen gelingenden Übergang in die Nacherwerbsphase.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre, die zur Vorfreude auf neue Chancen und Erfahrungen in der Zeit nach dem Berufsleben beiträgt!

**| Manuela Schwesig |**

## 1. Wo stehe ich, wo will ich hin?

### *Meine Situation in der Lebensmitte: Zeit für eine Zwischenbilanz*

Mit Anfang 50 stellen sich viele Menschen die Frage: Will ich so weitermachen wie bisher? Wie soll mein künftiges Leben aussehen? Viele Ziele sind erreicht, von anderen haben wir bereits Abschied genommen. Die Kinder gehen langsam eigene Wege, wir erleben Partnerschaftskrisen, spüren die körperliche Veränderung und wissen nicht, wie wir neu erlangte Freiräume nutzen sollen. Beruflich stehen uns nicht mehr alle Türen offen und die Herausforderungen des Alltags sind einer gewissen Routine gewichen.



An diesem Punkt halten viele Menschen inne, stellen ihr bisheriges Leben auf den Prüfstand und orientieren sich neu.

Ob wir den Übergang in die zweite Lebenshälfte positiv oder negativ erleben, ist unterschiedlich – manche trauern unerfüllten Träumen nach, andere empfinden den Abschied von diesen als Befreiung und wieder andere holen nach, was bisher hinter Kinder und Karriere zurücktreten musste. Wer Mut zur Veränderung

beweist, kann seinem Leben positive Impulse verleihen. Dabei krepeln die wenigsten Menschen ihr ganzes Leben um. Häufig sind es die kleinen Veränderungen, die den Stein ins Rollen bringen – ein liebevollerer Umgang mit sich selbst, ein gesünderer Lebensstil, mehr Zeit für Partnerschaft und Freunde, ein neues Hobby oder der langersehnte Schritt in die Selbstständigkeit. Ab Mitte 40 legen wir Grundsteine für unser Leben im Alter. Vieles, was wir in diesen Jahren tun, hat langfristige Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Wer bereits heute

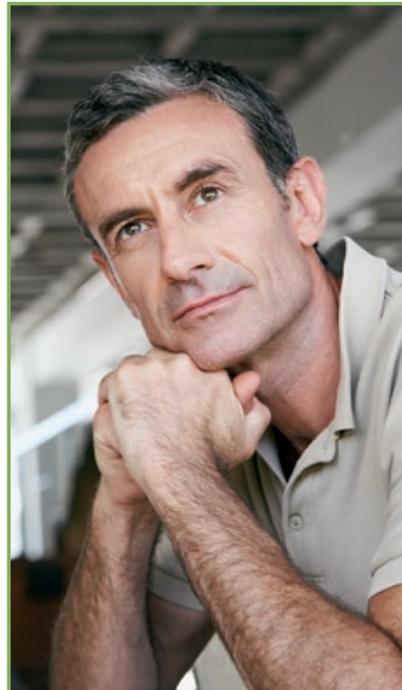


neben Job und/oder Familie aktiv und engagiert ist, wird seine Zeit auch im Ruhestand sinnvoll zu gestalten wissen.

Jeder muss für sich selbst entscheiden, wann der richtige Zeitpunkt für eine Zwischenbilanz gekommen ist und ob man überhaupt einen Blick nach vorne wagen möchte. Wenn es so weit ist, könnten folgende Fragen hilfreich sein, um sich zu orientieren:

### ■ **Persönliches**

Welche Ziele habe ich bereits erreicht und welche stehen noch aus? Kann und will ich sie noch erreichen und wenn ja, wann? Worin sehe ich den Sinn meines Lebens heute und in Zukunft? Über welche Fähigkeiten verfüge ich und welche liegen brach? Möchte ich noch etwas lernen? Wer braucht mich, mein Wissen und meine Erfahrung, wenn ich in Rente bin? Wie halte ich mich körperlich und geistig fit?



### ■ **Beruf/Finanzen**

Will ich in meinem jetzigen Job noch mal durchstarten? Oder möchte ich vielleicht etwas ganz anderes machen? Wie sieht mein Leben jenseits der Erwerbstätigkeit aus? Bekomme ich auch außerhalb der Arbeit Anerkennung und wenn ja, woher? Möchte ich mit Rentenbeginn tatsächlich aufhören zu arbeiten? Bin ich finanziell ausreichend abgesichert? Was könnte meinem Leben im Ruhestand einen Sinn und einen strukturierten Alltag geben? Wie und wo möchte ich im Alter wohnen?

## ■ Partnerschaft

Welche Vorstellungen hat mein/e Partner/in für die zweite Lebenshälfte? Haben wir gemeinsame Wünsche und Pläne? Was machen wir, wenn die Kinder aus dem Haus sind? Wie können wir unsere Partnerschaft den veränderten Rahmenbedingungen anpassen? Wie finden wir das richtige Gleichgewicht zwischen gemeinsamen Aktivitäten und persönlichen Freiräumen?

## ■ Kontakte

Wie sieht mein Freundes- und Bekanntenkreis aus? Wie steht es um deren Pläne? Welche sonstigen Kontakte habe ich oder wünsche ich mir? Bekomme ich von meinen Freunden Anerkennung? Wie eng ist der Kontakt zu meiner Familie? Will ich mich in Zukunft stärker um meine Enkel kümmern? Muss bzw. möchte ich ggf. die Pflege meiner Eltern übernehmen?

## 2. Endlich in Rente?

### *Herausforderung Ruhestand*

Wer früher nach 45 Jahren anstrengender körperlicher Arbeit in Rente ging, dem blieben in der Regel nur wenige Jahre, um seinen wohlverdienten Ruhestand zu genießen. Doch angesichts steigender Lebenserwartung und der bis vor wenigen Jahren üblichen Praxis der Frühverrentung erwarten uns heute bei Rentenbeginn meistens noch mindestens 20 nachberufliche Jahre, die es auszufüllen gilt.

Zwar belegen internationale Studien, dass zwei Drittel aller Rentner und Pensionäre den Ruhestand positiv erleben – doch das bedeutet umgekehrt auch, dass sich jeder Dritte mit der neuen Lebenssituation schwertut. Betroffen sind vor allem Männer, die sich vorher fast ausschließlich über den Beruf defi-



niert haben und im Job ihren alleinigen Lebensinhalt sahen. Darüber haben sie es versäumt, im Laufe der Jahre eigene Interessen zu entwickeln und Freundschaften zu knüpfen. Mit Rentenbeginn fallen viele von ihnen in ein tiefes Loch. Das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, der Verlust von Anerkennung,



### **Erwerbsbeteiligung älterer Arbeitnehmer**

Durch den demografischen Wandel müssen immer weniger Beitragszahler für immer mehr Rentner aufkommen. Um den Generationenvertrag aufrechtzuerhalten, haben sich die Regierungen der EU-Staaten in ihrer Strategie „Europa 2020: Europäische Strategie für Beschäftigung und Wachstum“ darauf verständigt, die Erwerbstätigenquote der 20- bis 64-Jährigen bis 2020 auf 75 Prozent (nationales Europa-2020-Ziel für Deutschland: 77 Prozent). Tatsächlich hat es in Deutschland in den vergangenen Jahren deutliche Beschäftigungszuwächse gegeben, so dass die national angestrebte 77-Prozent-Marke bereits 2012 überschritten wurde. Beschäftigungszuwächse gab es vor allem bei älteren Arbeitnehmern: So stieg die Erwerbstätigenquote der 55- bis 64-Jährigen zwischen 2007 und 2012 von 51 auf 61 Prozent. Damit weist Deutschland die zweithöchste Erwerbstätigenquote älterer Arbeitnehmer im europäischen Vergleich auf.

### **Auch an die Partnerschaft denken!**

Mit dem Ruhestand ändern sich auch die Anforderungen an die Partnerschaft. Das betrifft vor allem Paare, bei denen nur einer von beiden berufstätig war. Gerade bei den jetzigen Rentenjahrgängen gibt es häufig noch eine klassische Rollenverteilung – er verdient das Geld, sie kümmert sich um die Familie. Nach dem Auszug der Kinder widmen sich viele Frauen neuen Aufgaben, intensivieren ihre Kontakte und gehen ihren Hobbys nach. Ist der Mann plötzlich den ganzen Tag zu Hause, fürchten Frauen häufig, ihre Freiräume zu verlieren und sich nach den Bedürfnissen des Mannes richten zu müssen. Das kann zu einer ernsthaften Belastungsprobe für die Partnerschaft werden. Deshalb ist es wichtig, vor Rentenbeginn über gegenseitige Erwartungen, gemeinsame Pläne und eigene Aktivitäten zu sprechen. Auf dieser Basis muss das Gleichgewicht zwischen Abstand und Nähe möglicherweise neu austariert werden.

einem geregelten Tagesablauf und sozialen Kontakten führen zu Angst und Unzufriedenheit. Damit steigt zugleich auch das Risiko für psychische und psychosomatische Erkrankungen. Frauen kommen meist besser mit der Umstellung zurecht, weil sie durch den Spagat zwischen Beruf und Familie gewohnt sind, flexibel auf neue Lebensphasen zu reagieren.

Allgemein lässt sich beobachten, dass das Ende des Erwerbslebens für viele Menschen den Anfang des Alter(n)s markiert. Daher sehen auch diejenigen dem Ruhestand mit gemischten Gefühlen entgegen, die sich eigentlich darauf freuen. Jeder begegnet der Herausforderung auf seine Weise – manche Rentnerinnen und Rentner stürzen sich in Aktivitäten, während



andere einen Gang zurückschalten und ihre neu gewonnenen Möglichkeiten genießen. Ein Patentrezept gibt es nicht. Allerdings sollte man auch nicht abwarten, was auf einen zukommt. Experten empfehlen, sich schon einige Jahre vor dem Eintritt in den Ruhestand auf die neue Lebenssituation vorzubereiten. Wer bereits während des Berufslebens zahlreiche Hobbys und einen intakten Freundeskreis hatte, wird seine freie Zeit auch im Ruhestand sinnvoll zu nutzen wissen. Trotzdem kann das auf Dauer zu wenig sein. Dann empfiehlt sich eine Beschäftigung, die dem Alltag eine Struktur verleiht und der betreffenden Person Halt gibt (s. Kap. 3). Eine freiwillige Ordnung für den Tagesrhythmus darf jedoch nicht zur Zwangsjacke werden. Schließlich hat man endlich mal Zeit – und die sollte man sich auch nehmen!



### **Wichtige Faktoren für einen gelungenen Übergang**

- Vorbereitung auf den Ruhestand
- Aktive Freizeitgestaltung schon während des Berufs
- Gesundheitsvorsorge
- Soziale Teilhabe
- Familiäre und außerfamiliäre Kontakte
- Eine stabile und erfüllende Partnerschaft
- Finanzielle Sicherheit
- Freiwilliges Ausscheiden aus dem Erwerbsleben (im Unterschied zu Arbeitslosigkeit oder Festhalten am Job)

### I Exkurs I

### Die persönliche und gesellschaftliche Bedeutung der Erwerbsarbeit

In den westlichen Industriegesellschaften nimmt Erwerbsarbeit einen hohen Stellenwert ein. Neben materieller Sicherheit bietet der Beruf gesellschaftliche Anerkennung, sozialen Status und persönliche Identität. Er verschafft uns Orientierung, strukturiert den Tages-, Wochen- und Jahresablauf, ermöglicht den Erwerb und Einsatz von Fähigkeiten und Fertigkeiten und wirkt sinnstiftend. Im selben Maße, in dem Erwerbstätige ihre Arbeit gestalten, prägt die Arbeit umgekehrt die Persönlichkeit der Erwerbstätigen – und beeinflusst sogar die Wahl ihrer Hobbys, die entweder eine Fortsetzung der Arbeit darstellen oder als Ausgleich dienen. Selbst Feierabend, Freizeit, Urlaub und Ruhestand gibt es nur in Bezug zur Arbeit. Mit Eintritt in den Ruhestand gehen die Funktionen, die



der Job neben der wirtschaftlichen Existenzsicherung erfüllt, verloren. Für viele Menschen stellt der Übergang vom Berufsleben zum Ruhestand einen bedeutenden Einschnitt bzw. Wendepunkt in ihrem Leben dar. Aus gesellschaftlicher Sicht prägt Erwerbs-

arbeit die Prinzipien des Gemeinwesens und ermöglicht den Menschen die Teilhabe an der wirtschaftlichen und kulturellen Entwicklung eines Landes.



### **3. Wie sehen meine Perspektiven für die zweite Lebenshälfte aus?**

#### ***Die Gestaltung des Ruhestands vorbereiten***

Ein aktiver Lebensstil hält jung. Damit ist nicht nur körperliche Bewegung gemeint – auch Geist und Seele wollen gefordert sein. Deshalb braucht der Mensch eine Aufgabe, die ihn zwar nicht überfordert, aber auch nicht unterfordern sollte. Forschungsergebnisse belegen, dass die Lebensqualität stark davon abhängt, ob jemand seine Kompetenzen und Ressourcen im Rahmen der eigenen Möglichkeiten und Bedürfnisse einzusetzen vermag – für sich selbst und für andere. Dazu zählen alle Aktivitäten, die der Aufrechterhaltung von Gesundheit, Selbstständigkeit und Wohlbefinden dienen, aber auch solche, die einen Nutzen für andere haben. Die Betreuung von Enkelkindern und ehrenamtliches Engagement sind Beispiele dafür. Suchen Sie auch nach einer geeigneten Perspektive für den Ruhestand? Dann empfiehlt es sich, zunächst einmal herauszufinden, wo Ihre Stärken liegen und ob diese mit Ihren Wünschen übereinstimmen.

#### **3.1 Meine Stärken erkennen**

Die meisten Menschen glauben zu wissen, was in ihnen steckt. Doch tatsächlich schätzen sich viele falsch ein. Spätestens mit dem 30. Lebensjahr hat sich unsere Persönlichkeit weitgehend verfestigt. Auf dieses Selbstbild stützen und verlassen wir uns ein Leben lang. Interessanterweise bietet uns jedoch gerade die nachberufliche Phase den größten Spielraum für eine Persönlichkeitsentwicklung im Erwachsenenalter. Durch den Abschied aus dem Berufsleben und den Auszug der Kinder entfallen viele Verpflichtungen. Wir haben mehr Zeit und können gleichzeitig auf ein breites Spektrum an Erfahrungen und Fähigkeiten zurückgreifen. Neue Tätigkeiten stellen eine Chance dar, auch neue Persönlichkeitsressourcen zu entwickeln.

Nicht nur unter diesem Aspekt lohnt es sich, bei einer Selbstanalyse genau hinzuschauen. Welche Eigenschaften würden Sie sich zuschreiben? Was macht Ihnen Spaß? Welche Tätigkeiten beherrschen Sie besonders gut? Was schätzen andere an Ihnen? Wofür erhalten Sie Lob und Anerkennung? Wo liegen Ihre Grenzen? Was sind Ihre Hobbys? Suchen Sie nach einer Aufgabe, bei der Sie Ihre bisherigen Kenntnisse einbringen können? Oder möchten Sie lieber etwas Neues ausprobieren? Stimmt das Ergebnis der Selbstanalyse mit Ihren Wünschen und Zielen überein oder müssen Sie diese noch einmal überprüfen? Eine solche Analyse bringt manchmal überraschende Erkenntnisse ans Licht und ermöglicht es uns, bisher unbekannte oder verloren geglaubte Talente auszuleben.

### **3.2 Möglichkeiten bezahlter Beschäftigung**

Immer mehr Menschen arbeiten über das Rentenalter hinaus. Mehr als eine Million Seniorinnen und Senioren gingen 2013 einer sozialversicherungspflichtigen Tätigkeit nach oder arbeiteten in einem angemeldeten Mini-Job – Tendenz steigend. Die Gründe dafür sind unterschiedlich: Manche jobben, weil sie ihre Rente aufbessern wollen oder müssen, andere treibt das Bedürfnis nach Abwechslung, Herausforderung und Bestätigung an. Vor allem Führungskräften fällt es häufig schwer, sich nach einem übervollen Arbeitsleben aufs Altenteil zu begeben. Nicht nur ihnen bieten sich heutzutage viele Möglichkeiten, nach dem regulären Ende des Erwerbslebens weiterhin das zu machen, was sie immer schon gut und gerne getan haben. Ob projektbezogen oder stundenweise, im alten Job oder einer neuen Branche – viele Neu-Rentner, Ex-Manager und Unternehmer arbeiten im Ruhestand nach dem Lustprinzip weiter.

Was gibt es für sie zu beachten? Wer die Regelaltersgrenze erreicht hat, kann unbegrenzt dazuverdienen, ohne dass die Rente gekürzt wird. Eine andere Möglichkeit besteht darin, auf die



Rente zu verzichten und durch weitere Beitragszahlungen zusätzliche Ansprüche zu erwerben. Für jeden Monat, den die Rente nicht in Anspruch genommen wird, gibt es einen Zuschlag in Höhe von 0,5 Prozent. Das macht sich später bezahlt! Vorsichtig sein müssen hingegen all jene, die vor Erreichen\* der Regelaltersgrenze in Rente gehen: Ohne Rentenkürzung dürfen sie maximal 450 Euro im Monat hinzuverdienen. In zwei Monaten pro Jahr sind 900 Euro erlaubt. Wer darüber liegt, kann seinen Rentenanspruch ganz oder teilweise verlieren. Das rechnet sich in der Regel nicht.



- ➔ Telefonischen Rat erteilt die Deutsche Rentenversicherung unter der kostenlosen Servicenummer 0800/10004800. Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de). Auskunft gibt es auch beim Bundesministerium für Arbeit und Soziales ([www.bmas.de](http://www.bmas.de)). Das Bürgertelefon ist von montags bis donnerstags zwischen 8 und 20 Uhr besetzt. Die Nummern: 030/221911001 zum Thema Rente, 030/221911002 zum Ehrenamt, 030/221911005 zu Teilzeit, Altersteilzeit und Minijobs.

---

\* Bitte beachten Sie: Für jeden Monat, den Sie früher in Rente gehen, müssen Sie 0,3 Prozent Abschläge in Kauf nehmen. Das sind pro Jahr 3,6 Prozent.

- ➔ Kindererziehung bringt Müttern und Vätern, deren Nachwuchs vor 1992 geboren wurde, künftig eine höhere Rente ein. Das hat der Gesetzgeber mit Wirkung zum 1. Juli 2014 beschlossen. Das Antragsformular zur Anrechnung von zwei Jahren Kindererziehungszeiten finden Sie unter [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de). Um dem erhöhten Beratungsbedarf Rechnung zu tragen, hat die Deutsche Rentenversicherung eine kostenlose Servicenummer zur Mütterrente eingerichtet, 0800/100048055.
- ➔ Einen informativen Ratgeber hat die Verbraucherzentrale NRW unter dem Titel „Was ich als Rentner wissen muss. Rente, Steuern, Finanzen“ in diesem Jahr herausgegeben. Für 12,90 Euro können Sie diesen im Internet ([www.vz-nrw.de](http://www.vz-nrw.de)) oder telefonisch (0211/3809555) bestellen.

### 3.3 Möglichkeiten unbezahlter Beschäftigung

Die meisten frischgebackenen Rentnerinnen und Rentner tun zunächst, worauf sie sich besonders gefreut haben: Sie genießen die Ruhe, verreisen, treffen Freunde, gehen ihren Hobbys nach und erledigen all die Dinge, für die sie bisher keine Zeit hatten. Doch vielen reicht das auf Dauer nicht. Da Freizeit eigentlich ein Aspekt der Erwerbsarbeit ist und der Erholung dient, spricht man im Ruhestand von „freier Zeit“, die nun anderen Ansprüchen genügen muss. Zu einem erfüllten Leben gehört für viele eine sinnvolle Aufgabe. Zum Glück ist das Angebot an Beschäftigungsmöglichkeiten im Ruhestand heutzutage sehr vielfältig.

#### ■ Beispiel Ehrenamt

Bürgerschaftliches Engagement bedeutet, sich auf freiwilliger Basis für andere einzusetzen und damit dem Gemeinwohl zu dienen. Darüber hinaus bietet die Arbeit den Freiwilligen die Möglichkeit, ihr Wissen weiterzugeben, Kontakte zu knüpfen und



Anerkennung zu finden. Diese doppelte Motivation gilt für alle Erscheinungsformen des Engagements wie klassisches Ehrenamt, projektbezogene Freiwilligenarbeit, Formen der Selbsthilfe oder Bürgerinitiativen. Das Spektrum an Tätigkeiten ist breitgefächert und reicht vom Vorlesen im Altenheim über Kinderbetreuung und aktive Hilfe im Sportverein bis hin zur Öffentlichkeitsarbeit in einer Umweltorganisation oder der Beratung von Berufsanfängern.

Da die meisten engagierten Menschen ihre Arbeit so flexibel und eigenständig wie möglich gestalten wollen, fördert die Bundesregierung seit Jahren neue Formen des Ehrenamts.

- ➔ Wer auf der Suche nach einer ehrenamtlichen Tätigkeit ist, findet bei den Freiwilligenagenturen Ideen, Informationen und konkrete Angebote. Von der Seite der Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen e.V. ([www.bagfa.de](http://www.bagfa.de)) kommen Sie zu den Landes- und kommunalen Freiwilligenagenturen.
- ➔ Der Bundesfreiwilligendienst fördert das zivilgesellschaftliche Engagement in allen Generationen. Ältere Freiwillige werden ermutigt, ihre bereits vorhandenen Kompetenzen sowie ihre Lebens- und Berufserfahrung einzubringen und weiterzugeben ([www.bundesfreiwilligendienst.de](http://www.bundesfreiwilligendienst.de)).
- ➔ Mit anpacken, wo Hilfe gebraucht wird. Ob als Lesepatinnen und -paten, Leihgroßeltern oder Demenzbegleiter – die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt: Mehr als 17.000 freiwillig Engagierte leisten derzeit in den 450 vom BMFSFJ geförderten Mehrgenerationenhäusern ihren Beitrag für ein gutes Miteinander der Generationen. Im Rahmen des Aktionsprogramms Mehrgenerationenhäuser II erhält jedes Haus auch 2015 einen jährlichen Zuschuss von 40.000 Euro. 30.000 Euro kommen aus Bundesmitteln; weitere 10.000 Euro werden von der Kommune, dem Landkreis oder dem Land erbracht ([www.mehrgenerationenhaeuser.de](http://www.mehrgenerationenhaeuser.de)).

### **I Exkurs I**

#### **Die persönliche und gesellschaftliche Bedeutung bürgerschaftlichen Engagements**

Mehr als 23 Millionen Deutsche engagieren sich in ihrer Freizeit ehrenamtlich in Verbänden, Initiativen oder Projekten. Damit hält sich die Zahl der freiwilligen Helferinnen und Helfer seit Jahren auf konstant hohem Niveau. Besonders eindrucksvoll ist die Entwicklung des bürgerschaftlichen Engagements älterer Menschen: Wie der aktuelle Freiwilligenurvey der Bundesregierung zeigt, stieg die Zahl engagierter Seniorinnen und Senioren im Alter von 60 bis 69 Jahren in den vergangenen zehn Jahren von 31 auf 37 Prozent. Bei den über 70-Jährigen erhöhte sich dieser Anteil im selben Zeitraum von 20 auf 25 Prozent.

Schon lange ist freiwilliges Engagement nicht mehr nur auf Fürsorge und Hilfe beschränkt. Immer weniger ehrenamtliche Helfer bieten ihre Dienste aus rein karitativen Motiven an, sondern viel eher, um ihr eigenes Leben zu bereichern und eine interessante Aufgabe zu haben. Thematisch bringen sich ältere Menschen vor allem im sozialen, gesundheitlichen und kirchlichen Bereich ein, zeigen aber auch zunehmend Präsenz in den Bereichen Umwelt- und Tierschutz, Politik und in Bürgerinitiativen. Ohne ehrenamtliche Hilfe könnten viele Organisationen gar nicht existieren. Damit hat bürgerschaftliches Engagement nicht nur einen individuellen Wert für Selbstverwirklichung und Lebenszufriedenheit, sondern verkörpert zugleich einen hohen gesellschaftlichen und ökonomischen Wert, der dem Generationenzusammenhalt ebenso dient wie dem Erhalt des Sozialstaats.



- ➔ Weitere Informationen erhalten Sie auch beim Bürgerservice Ihrer Stadt oder Gemeinde bzw. bei der örtlichen Seniorenvertretung (s. auch Seite 21) oder der Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V. ([www.seniorenbueros.org](http://www.seniorenbueros.org)).

### ■ Beispiel Senior Experte

Wer seine beruflich erworbenen Fähigkeiten nicht im Rahmen einer bezahlten Tätigkeit (s. Kap. 3.2), sondern ehrenamtlich einbringen möchte, kann seine Kenntnisse als Senior Experte zur Verfügung stellen. Adressaten sind in der Regel Nachwuchskräfte oder kleine und mittlere Unternehmen im In- und Ausland. Bekanntestes Beispiel ist der Senior Experten Service



(SES) in Bonn. Seit 31 Jahren vermittelt der SES qualifizierte Fachleute im „Unruhestand“. Mittlerweile sind mehr als 11.000 Expertinnen und Experten aus über 50 Branchen beim SES registriert. Die meisten von ihnen sind „Wiederholungstäter“ und als „Botschafter“ der deutschen Wirtschaft weltweit gefragt: Die rund 30.000 Einsätze, die sie seit Gründung des SES absolviert haben, führten sie in 160 Länder. Ob es sich um den Bau eines Entwässerungssystems in Kambodscha, Spargelzucht in China, eine Werkstatteerweiterung in Nicaragua oder Lebensmittelverarbeitung in Äthiopien handelt – es geht immer um Hilfe zur Selbsthilfe. Die Auftraggeber vor Ort zahlen Unterkunft, Verpflegung und ein Taschengeld. Der Rest ist Ehrensache!

Natürlich ist der SES nicht die einzige Organisation, die Seniorexperten vermittelt. Gerade im Wirtschaftsbereich gibt es mehrere Vereine, die ehemalige Führungskräfte und Unternehmer

mit Existenzgründern, jungen Nachwuchskräften, Betrieben und öffentlichen Einrichtungen zusammenbringen. Kompetent, praxisnah und unentgeltlich bieten sie Hilfestellung bei der Existenzgründung und -sicherung, bei der Unternehmensnachfolge, bei Geschäftserweiterungen, Produkteinführungen oder der Expansion auf neue Märkte.

Eines haben der Senior Experten Service, die Wirtschaftspaten e.V., der Verein „Alt hilft Jung“ und alle landesweiten und regionalen Zusammenschlüsse dieser Art gemeinsam: Die einen geben Hilfe, die anderen bekommen sie – und das zur beiderseitigen Zufriedenheit.

- ➔ Senior Experten Service, Buschstraße 2, 53113 Bonn, Tel.: 0228/26090-0. Auf der Internetseite [www.ses-bonn.de](http://www.ses-bonn.de) finden Sie auch Einsatzbeispiele, Stimmen von zufriedenen Senior Experten sowie dringende „Stellengesuche“.
- ➔ Alt hilft Jung e.V., Bundesarbeitsgemeinschaft Wirtschafts-Senioren ([www.althilftjung.de](http://www.althilftjung.de))
- ➔ Die Wirtschaftspaten e.V. ([www.wirtschaftspaten.de](http://www.wirtschaftspaten.de))

### ■ Beispiel Lernen im Alter

Lebenslanges Lernen bedeutet nicht nur, beruflich auf der Höhe zu bleiben. Über das Erwerbsleben hinaus stellt Bildung eine wichtige Ressource dar – auch bzw. gerade im Alter. Während unsere geistigen Fähigkeiten im Beruf meist stark beansprucht werden, vollbringen wir im Ruhestand eine sehr viel geringere Kopfleistung. Doch Funktionen, die nicht mehr gebraucht werden, verkümmern. Wer rastet, der rostet! Das gilt für Körper und Gehirn gleichermaßen. Regelmäßiges Training, neue Aufgaben und Herausforderungen halten die grauen Zellen hingegen auf Trab – und uns jung.



Viele Menschen entdecken das Lernen als Lustprinzip erst im Ruhestand, weil sie nun endlich Zeit haben, um (noch einmal) zu studieren, einen Sprachkurs zu belegen oder ein Instrument zu lernen. Entsprechende Angebote gibt es reichlich. So bieten die Volkshochschulen beispielsweise spezielle Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren an, die didaktisch und methodisch auf ihre Lernbedürfnisse und Lebenserfahrung ausgerichtet sind. An knapp 60 deutschen Hochschulen können sich ältere Menschen für ein Seniorenstudium einschreiben. Da die Zugangsbedingungen sehr unterschiedlich sind, empfiehlt es sich, an der jeweiligen Universität nachzufragen. Man kann die Vorlesungen auch als Gasthörer besuchen. Wie groß der Bildungshunger der „älteren Semester“ ist, beweist die Statistik: Etwa 20.000 Hochschüler sind älter als 60 Jahre.



Ob jemand nun sein Allgemeinwissen erweitern oder spezielle Kenntnisse vertiefen will – fest steht, dass Bildung in jedem Alter eine Investition in die Zukunft darstellt. Lernen macht Spaß und erhöht unsere Chancen auf ein selbstständiges Leben. Übrigens trägt auch Sport dazu bei, den Kopf fit zu halten.

- ➔ Ein Verzeichnis aller Volkshochschulen finden Sie unter [www.meine-vhs.de](http://www.meine-vhs.de). Der Akademische Verein der Senioren in Deutschland ([www.avds.de](http://www.avds.de)) hat eine Liste von Universitäten ins Netz gestellt, die Bildungsangebote für Senioren bereithalten ([www.senioren-studium.de](http://www.senioren-studium.de)).

### ■ Beispiel Familienarbeit

Neben ihren eigenen und gemeinnützigen Tätigkeiten nehmen viele Seniorinnen und Senioren wichtige Aufgaben in der Familie wahr: In der Generation der jungen „Alten“ kümmern sich immer mehr Frauen und Männer um ihre hochbetagten Eltern. Derzeit werden mehr als zwei Drittel der Pflegebedürftigen von ihren Angehörigen versorgt. Angesichts des demografischen Wandels stellt die große Pflegebereitschaft innerhalb der Familien einen unschätzbaren gesellschaftlichen Wert dar. Viel Zeit widmen ältere Menschen auch ihren Enkelkindern – jedes vierte Großelternpaar betreut die Enkel regelmäßig, wie aus dem Deutschen Alterssurvey von 2011 hervorgeht. Als Bindeglied zwischen Jung und Alt nehmen ältere Menschen eine wichtige Rolle in der Familie ein und leisten somit einen wesentlichen Beitrag zum Miteinander der Generationen und zum Erhalt von Familientraditionen.



- ➔ Für alle, die keine Enkel haben oder deren Familie zu weit entfernt wohnt, gibt es auf regionaler Ebene Kontaktstellen, die Großeltern „verleihen“. Fragen Sie bei Ihrer Seniorenvertretung oder dem örtlichen Seniorenbüro nach diesem Service.



➔ **Stichwort Seniorenvertretung:** Unter diesem Begriff werden Seniorenräte, Seniorenbeiräte, Seniorenbeauftragte etc. zusammengefasst, die im vorparlamentarischen Raum als Bindeglied zwischen Politik, Verwaltung und älteren Menschen arbeiten. Sie ermöglichen und sichern die Teilhabe älterer Menschen. Mehr über die Arbeit der Seniorenvertretungen erfahren Sie auf der Seite [www.ihre-seniorenvertretung.de](http://www.ihre-seniorenvertretung.de) der Deutschen Seniorenliga e.V. Eine Datenbank hilft Ihnen, eine Seniorenvertretung in Ihrer Nähe zu finden.

## **1. Ausstieg – aber wie?**

### ***Tipps zum bewussten und aktiven Abschied aus dem Berufsleben***

Auf den Einstieg ins Berufsleben werden wir durch Berufsberatung, Orientierungskurse, Ausbildung, Studium und Praktikumsstellen umfassend vorbereitet – auf den Ausstieg aus dem Berufsleben hingegen nicht. Deshalb liegt es weitgehend in der Verantwortung eines jeden selbst, die verbleibenden Arbeitsjahre, den Tag X und den Ruhestand zufriedenstellend zu gestalten. Untersuchungen belegen, dass diejenigen am besten mit der Umstellung zurechtkommen, die sich frühzeitig damit auseinandersetzen und die neue Situation gedanklich vorwegnehmen. Ganz wesentlich für einen gelungenen Übergang aus dem Erwerbsleben in den Ruhestand sind auch eine positive innere Einstellung und Visionen, die die dritte Lebensphase als Chance auf ein aktives und gesundes Altern verstehen.

Wer bereits eine Zwischenbilanz gezogen hat (Kap. 1) und sich seiner Stärken, Fähigkeiten und Vorlieben bewusst ist (Kap. 3), hat es leichter, eine positive Perspektive für die nachberufliche Phase zu entwickeln. Die wenigsten fangen noch einmal völlig neu an, sondern bauen auf Bestehendem auf – deshalb ist es so



wichtig, bereits in jüngeren Jahren die Basis für Freundschaften, Interessen und Hobbys zu legen.

Zu einer bewussten Vorbereitung auf den Ruhestand gehört auch die Planung der letzten Arbeitsjahre. Im Idealfall liegen jetzt noch zwei bis fünf Berufsjahre vor Ihnen. Soziologen haben herausgefunden, dass es besser ist, sein Ausscheiden aktiv zu gestalten, Verantwortung abzugeben und einen Nachfolger einzuarbeiten,

als abzuwarten und letztlich das Heft des Handelns aus der Hand genommen zu bekommen. Wer festhält, leidet – wer loslässt, befreit sich.

Sehr hilfreich sind entsprechende Vorbereitungsseminare. Einige große Unternehmen bieten ihren älteren Mitarbeitern die hausinterne Teilnahme an solchen Kursen an. Wenn es dieses Angebot in Ihrer Firma nicht gibt, sprechen Sie Ihren Vorgesetzten darauf an! Oder belegen Sie ein solches Seminar bei einem externen Bildungsträger, der Volkshochschule oder einem spezialisierten Coach. Dort erfahren Sie, welche Veränderungen der Ruhestand mit sich bringt und wie Sie die letzten Arbeitstage und die ersten Wochen als Rentner am besten gestalten. In der Gruppe erarbeiten Sie Ihre Stärken, Interessen, Wünsche, Erwartungen und Visionen und entwerfen auf dieser Basis Ihren neuen Lebensplan.

Wenn Sie zu diesem Zeitpunkt bereits wissen, was Sie mit Ihren Möglichkeiten anfangen wollen, können Sie gleich Nägel mit Köpfen machen und die Einschreibeunterlagen für das Seniorenstudium anfordern, die Traumreise buchen oder sich ein



Ehrenamt suchen. Konkrete Pläne erleichtern den Übergang. Interessieren Sie sich für Möglichkeiten der Weiterbeschäftigung oder des „sanften“ Ausstiegs, sollten Sie Ihren Arbeitgeber ebenfalls frühzeitig darauf ansprechen. Jetzt ist auch der richtige Moment, um sich Gedanken über den letzten Arbeitstag zu machen. Bewusst Abschied zu nehmen ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg in den Ruhestand. Überlegen Sie sich rechtzeitig, ob Sie die Planung dieses Tages Vorgesetzten und Kollegen überlassen oder in die Vorbereitungen involviert sein wollen.

Je besser Sie sich auf die neue Situation einstellen, desto eher wird es Ihnen gelingen, den Übergang zu meistern und im Ruhestand eine willkommene Gelegenheit für einen Neubeginn unter vertrauten Vorzeichen zu sehen.

### **Unsere Tipps im Überblick**

- Gedankliche Vorbereitung auf den Ruhestand
- Praktische Vorbereitung durch Teilnahme an entsprechenden Veranstaltungen
- Gespräch mit dem Partner/der Partnerin über seine/ihre Pläne und Vorstellungen
- Finanzielle Vorsorge für den Ruhestand prüfen und ggf. anpassen
- Arbeitgeber auf Möglichkeiten der Weiterbeschäftigung ansprechen
- Vorbereitung auf künftige Aufgaben (Ehrenamt, Studium, Reisen, Hobbys etc.)
- Vorbereitung der letzten Arbeitsjahre: Nachfolge regeln und Ausstiegszeitpunkt bestimmen
- Vorbereitung des letzten Arbeitstags (Feier im Kollegenkreis, private Feier)

Deutsche Seniorenliga e.V.  
Heilsbachstraße 32  
53123 Bonn

E-Mail: [info@deutsche-seniorenliga.de](mailto:info@deutsche-seniorenliga.de)  
Internet: [www.deutsche-seniorenliga.de](http://www.deutsche-seniorenliga.de)

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

# Impressum



Verbreitung, Übersetzung und jegliche  
Wiedergabe auch von Teilen dieser Broschüre  
nur mit Genehmigung des Herausgebers

Herausgeber und V. i. S. d. P.:  
RA Erhard Hackler  
Geschäftsführender Vorstand  
Deutsche Seniorenliga e.V.

Text:  
Claudia Vonstein

2. überarbeitete Auflage  
Dezember 2014

Bildnachweis:

Fotolia/Yuri Arcurs:  
Seiten 1, 7, 13, 22, 24  
Fotolia/Monkeybusiness:  
Seiten 1 und 19  
Bundesregierung/Denzel:  
Seite 3  
Fotolia/mrr:  
Seiten 3 bis 23  
digitalvision/Prime Time:  
Seite 4  
fancy/Family Bonds:  
Seite 5  
ImageSource/The Golden Years II:  
Seite 9  
Fotolia/carlosseller:  
Seite 10  
Fotolia/Contrastwerkstatt:  
Seite 17  
Fotolia/Stefan Körber:  
Seite 20

Bitte  
ausreichend  
frankieren

**Absender:**

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße, Nr.

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

Deutsche Post   
ANTWORT

Publicationsversand der  
Bundesregierung  
Postfach 481009  
18132 Rostock

# Bestellkarte



Ja, ich bestelle die kostenlose Broschüre „Zeit, das Richtige zu tun. Freiwillig engagiert in Deutschland – Bundesfreiwilligendienst. Freiwilliges Soziales Jahr. Freiwilliges Ökologisches Jahr“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.



Ja, ich bestelle die kostenlose Broschüre „Wo Menschen aller Generationen sich begegnen. Aktionsprogramm Mehrgenerationenhäuser II“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.



Bestellen Sie die beiden Broschüren telefonisch, per Fax oder E-Mail oder senden Sie uns diese Postkarte zu. Kreuzen Sie bitte an, ob Sie eine oder beide Broschüren beziehen möchten.

## Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 481009  
18132 Rostock

Telefon: 030/182722721  
Fax: 030/18102722721

publikationen@bundesregierung.de

[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

Beide Broschüren finden Sie auch im Internet unter [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de) und dort unter „Publikationen“ zum kostenlosen Download.